



# TAI JI QUAN

L'arte del benessere psicofisico  
Azione che muta e plasma l'universo

Prima pagina

Stili Tai ji quan

Quaderni Tecnici

Pubblicazioni

Cinema

Dal Mondo

Glossario

Archivio

Video

Collaborazioni e Link

[EWA Wushu](#)

[Wushu Team Perugia](#)

[Artimarziali](#)

power by

[Internet for Marketing](#)

## QI GONG



Se prendete tutto il mondo nel vostro cuore, se arrivate a dominare correttamente lo Yin e lo Yang, se respirate il Qi primordiale e mantenete lo spirito calmo e tranquillo, i vostri muscoli esisteranno finché esisterà la Terra. Il qigong è un'arte che rafforza la salute. Esso gioca un ruolo attivo nella prevenzione e nel trattamento delle malattie, proteggendo e rafforzando la salute, contrastando l'invecchiamento precoce e prolungando la vita.

[Leggi](#)

## Maestro Li Rong Mei



Maestro Li Rong Mei è uno dei maggiori esponenti di Tai ji quan di livello mondiale presenti in Italia, ha praticato da sempre le Arti Marziali Cinesi iniziando all'età di sei anni specializzandosi negli stili interni come il Taijiquan (scritto anche Taichi); Antica disciplina cinese che si basa su profondi concetti filosofici e che ricerca attraverso l'armonia dei movimenti, quella più profonda della mente e dello spirito.

[Leggi](#)

## Sviluppo ed evoluzione del Taijiquan

Il Taijiquan è una delle più ricche eredità culturali della Cina. Sono state narrate molte storie circa la sua origine una delle quali racconta che circa 800 anni fa un certo Zhang Sofeng visse sulle montagne Wudang. Una notte sognò di aver appreso l'arte marziale cinese dal Grande Imperatore Xuan Wu. In seguito egli andò a disseminare l'arte tra la gente comune.

Secondo una leggenda, si dice che il Taijiquan sia stato introdotto da una divinità e trasmesso da esseri soprannaturali. Quale è dunque la vera storia del Taijiquan. Da una autorevole data storica risulta che il Taijiquan fu inventato per la prima volta a Chenjiagou, Wenxian County nella provincia di Henan, circa 300 anni fa nella tarda dinastia Ming e al sorgere della dinastia Qing. Chen Wangting, un comandante di guarnigione, apportò un notevole contributo. Negli anni seguenti invasioni straniere e insurrezioni contadine stimolarono la diffusione delle arti marziali tra la gente; si sviluppò così una nuova forma di arte marziale.

Mentre i precedenti stili enfatizzavano i movimenti veloci e forti, il nuovo seguiva i principi del sottomettere il vigore alla delicatezza, dell'adattare se stesso allo stile degli altri.

In generale, alcuni movimenti erano energici mentre altri soffici, alcuni rapidi altri lenti ed un movimento seguiva l'altro in una armonia ritmica ininterrotta come il flusso di un corso d'acqua.

Poiché questo stile consisteva in 8 posizioni principali delle mani e 5 posizioni superiori variabili fu inizialmente chiamato - 13 forme -. Inoltre, dato che queste serie erano spesso lunghe, come il flusso ininterrotto del fiume Changjiang, lo stile fu anche chiamato Changquan (pugno lungo).

Sin dai più antichi testi di arte marziale delle 13 forme e del Changquan si può notare che gran parte del loro contenuto era simile al Quanguan (testo di arte marziale) scritto da Qu Jiguang (1528 - 1587), un famoso generale della dinastia Ming che aveva riunito 16 stili di boxe. Se ne deduce che questo nuovo stile si sviluppò da aspetti assimilati e selezionati di stili popolari tra la gente. Nel 18° secolo un grande maestro delle arti marziali, Wang Zongwen riassunse sistematicamente questi stili e rapportò le sue scoperte alla filosofia classica cinese del "Yin" e del "Yang". Nel suo libro l'arte marziale prese il nome formale di "Taijiquan". Fino a 100 anni fa il Taijiquan venne praticato principalmente nella provincia di Henan. Nel 1852 Yang Luchan (1799-1872) della provincia di Hebei portò con sé il Taijiquan a Beijing da cui si diffuse rapidamente attraverso tutta la Cina.

Nell'ultimo secolo il Taijiquan subì numerosi mutamenti nei suoi movimenti tendenti ad essere più rilassati, morbidi e delicati. Molti movimenti scomparvero così come i colpi eccessivi del piede. Il Taijiquan divenne popolare tra uomini e donne, giovani e anziani. In questo processo di sviluppo il Taijiquan ebbe una graduale evoluzione in molti stili. Tra questi la scuola YANG fu la più popolare. Reso sistematico da Yang Chengfu (1883-1936), nipote di Yang Luchan, le sue caratteristiche principali erano: posizioni naturali ed allungate, movimenti lenti ed uniformi, movimenti leggeri ed equilibrati, linee curve e fluide. La scuola Yang prese il nome di "Da Jia" (Grande schema).

La scuola che ebbe una più lunga storia fu la CHEN. Mantenendo il vecchio stile che fu popolare a Chenjiagou, Provincia di Henan, esso conteneva movimenti gentili e vigorosi, la forma seguiva un sentiero circolare. La scuola Chen fu conosciuta con il nome di "lao jia" (Vecchia struttura). Un altro stile WU, conosciuto come "zhong jia" (Media struttura) fu reso popolare da Wu Jianquan (1870-1942) un seguace di Yang Luchan. Con posizioni moderate e movimenti compatti ed agili, le azioni seguivano un sentiero circolare. Un'altra scuola Wu, che si rifaceva anche allo stile Hao, fu costituita da Wu Yuxiang (1812-1880), un abitante del villaggio di Yang Luchan. Questa branca del Taijiquan fu resa popolare da Hao Weizhen (1849-1920), un seguace di Wu Yuxiang. Le caratteristiche principali dello stile Hao consistono in serie di forme compatte con movimenti semplici, rapidi a

corta e cortissima coinvolgendo principalmente l'apertura e la chiusura delle braccia dando origine al nome di "Xiao Jia" (Piccola Struttura).

La scuola SUN di Taijiquan si sviluppò da Sun Lutang (1861-1932). Allievo di Hao Weizhen Sun creò un suo stile con movimenti abili e leggeri compiuti a tempi veloci con un vivace movimento dei piedi, dette origine al nome "Huobu jia" (Struttura a passo vivace). Queste 5 scuole sono le principali forme di Taijiquan sebbene ognuna abbia delle proprie caratteristiche, presentano degli elementi essenziali comuni:

Innanzitutto il corpo è disteso e rilassato dando priorità alla flessibilità, durante gli esercizi gli esecutori devono tenere i loro tronchi dritti, muoverli con agevolezza e leggerezza e mantenerli completamente fermi. Il passo deve essere tranquillo come l'andatura del gatto, deve mettere in evidenza la forza, l'esercizio è così leggero come se si dipanasse seta grezza da un bozzolo. I movimenti, come nubi fluttuanti nel cielo, sono agili e leggeri ma ben bilanciati e saldi. Il movimento è uniforme e fluido, i muscoli ne sono duri né rigidi. Il respiro profondo è uniforme e ben coordinato con i movimenti di apertura e chiusura.

Nel Taijiquan i requisiti di agilità e naturalezza non implicano che la pratica sia priva di vita. Piuttosto è vitale combinare vigore e gentilezza e mettere in evidenza in modo corretto la forza, non sono permesse né rigidità né inerzia. In secondo luogo la mente deve essere tranquilla ma vigile, con coscienza comandare il corpo. Nel Taijiquan è essenziale che i movimenti siano guidati dalla coscienza e che ci sia calma nel movimento, una unità di calma e moto. Il Taijiquan richiede una combinazione di allenamento fisico, di respirazione e di volontà. Poiché è richiesto un alto grado di concentrazione, sono assicurati movimenti perfetti e vengono ben regolate le funzioni fisiologiche. Ecco perché molti paragonano il Taijiquan ad esercizi fisici di coscienza o esercizi terapeutici.

In terzo luogo i movimenti del corpo sono ben coordinati per l'intero periodo di esercizio. Il Taijiquan richiede che le mani, gli occhi, il corpo siano come un tutt'uno con le gambe come base e la vita come asse. Sebbene i movimenti siano gentili e lenti ogni parte del corpo è in costante movimento.

I praticanti non devono mai praticare come marionette; non devono mai focalizzare la loro attenzione solo sulle mani trascurando la vita e le gambe, infatti nel Taijiquan le parti principali che portano il peso sono la vita e le gambe. Durante la fondazione della nuova Cina il Taijiquan ha raggiunto uno sviluppo senza precedenti, i cultori dell'esercizio fisico ed il personale medico in Cina hanno raccolto e studiato le varie scuole di Taijiquan e pubblicato libri e composizioni musicali. Nel 1956 fu istituita una sezione semplificata di Taijiquan basata sulle sequenze più popolari della scuola Yang. Questa serie consiste in 24 forme che procedono logicamente dalla più semplice alla più complessa e richiedono 5 minuti per essere completate. Questo Taijiquan semplificato è stato un grande stimolo per la diffusione di questa disciplina. Da non molto è stata compilata una serie di 48 forme ed una di 88 forme da adottare a differenti individui. Più impegnative e varie nel contenuto, queste nuove serie di Taijiquan includono molti elementi tradizionali di allenamento in coppia.